

プレママ教室第4回

パパになるあなたへ



おめでとうございます！

こんにちは！ 毎日お仕事お疲れさまです。

まだ最初のころは実感しにくいかもしれませんが。

しかし今まさに、奥様のからだは大きく変化しています。

健診の結果について奥さまとお話しされていますか？



妊娠は病気じゃない？

「妊娠は病気ではない」とよく言いますが、
「妊娠している」ということは、
それまでどおりの体ではありません。

体にも心にも少なからずストレスを感じているものです。

どうか、そのことを忘れず、
いたわり合う気持ちを持っていてくださいね。



妊娠がわかったら

妊娠初期の女性は、情緒が不安定になりやすく、些細なことで泣いたり、いらいらしたりすることがあります。

そんなときは、あなたのやさしさと
思いやりでそっと包みこんであげてください。



赤ちゃんに話しかけてみて

胎動は感じてみましたか？

妊娠5ヶ月ごろから、お腹に触れると
元気に動いている赤ちゃんを感じられると思います。
そして、赤ちゃんの耳はお腹にいるときから
もう聞こえはじめています。

パパの優しい声も届いています。
どうぞ優しく触れて、たくさん話しかけてあげてください。



ぜひ家事の手伝いを

これから奥様は、ますますお腹が大きくなって、腰痛や足のむくみが出やすくなります。お腹が大きくて、靴下をはけなくなるかもしれません。家事ではシンクにお腹がぶつかり、お料理や皿洗いは今までより重労働です。お風呂掃除の姿勢もバランスを崩しやすく、布団干しや、お買い物で重いものを持つこともお腹に負担がかかります。ぜひ交代してあげてください。



家族が増える喜びとともに

住居環境の変化や経済面の負担など、
父親として考えていくことがたくさんあります。
しっかりした生活設計を立てて、
奥さまを安心させてあげてください。



思いやりが安心に

奥さまにとってあなたの存在は、
とても大きな支えです。

あなたの思いやりが
奥さまの安心につながっていきます。



切迫早産で安静にされている方

奥様が今、切迫早産と言われている方へ。

安静にするのは、想像以上に大変なことです、
赤ちゃんを守るため、奥さまは必死に頑張っています。

ひとりでいると不安や心細さを感じます。
お家に帰ったら、できるだけお話を聞いてあげてください。
あなたのお顔を見て声を聴くだけで、
奥さまはほっと安心するのです。



HOLY SPIRIT

社会福祉法人聖霊会 聖霊病院 産科病棟

上の子がいる方

上の子とのコミュニケーションを増やしてください。

上の子は今、日に日に大きくなるママのお腹を見て、赤ちゃんのお兄ちゃん・お姉ちゃんになろうと、期待と緊張でいっぱいです。

そんなお子さんを「がんばっているね！」と励ましてあげてください。

そして、**たくさん甘えさせてあげてください。**



育児のイメージありますか？

赤ちゃんが生まれてからの想像はしていますか？
ぜひ、お近くにいる先輩パパにお話しを聞いて
育児のイメージを膨らませてみてください。

産後の育児の役割を決めておくのもおススメです。
育児用品を奥さまと一緒に買いに行きましょう。
ご自分が使いやすいそうな抱っこひもや、
お風呂用品などを選んでみてはいかがでしょうか？



HOLY SPIRIT

社会福祉法人聖霊会 聖霊病院 産科病棟

お産のことを知ってください

現在、お産の立ち会いを制限させていただいております。
しかし、お産の始まりは、お家にいるときに起こります。
どんなお産も、お母さんと赤ちゃんは命がけです。

お産がどのように進んでいくのか、
赤ちゃんはどのように生まれてくるのかを、
ぜひ知ってください。

* お産に向けた動画をご覧ください



産後もパパが力に

お産後の女性は、出産による身体のダメージとホルモンバランスの変化に加え、赤ちゃんのお世話による睡眠不足も重なって心身ともに不安定な状態になります。

けれど自分は限界がきているのに、
「お母さんはみんなやっていることだから」と
なかなかSOSが出せないこともあります。
時には、トゲのある言い方になることも。



変化を受け入れ寄り添って

家族の元に一緒にいてサポートしてあげることが、
本当に大切になってきます。

たとえば

- ◇ 「子どもをみておくからゆっくり寝ていて」と休める。
 - ◇ できる家事を積極的に増やして「任せてね」と頼れる。
 - ◇ 抱えている思いを話せて
「頑張っているね、ありがとうね」と伝え合える。
- など…。



HOLY SPIRIT

社会福祉法人聖霊会 聖霊病院 産科病棟

思いやりと歩み寄り

新しい家族が増えるとき、
生活も気持ちも変化していきます。

お互いに歩み寄り、お子さんの両親として
自分の家族に最も合ったあり方を見つけていってください。



いつでもご相談ください

おふたりが笑顔で新しい命を迎えられるよう
医師・助産師をはじめとする病院のスタッフ一同で
応援していきます。

わからないことや困ったことは、
遠慮なさらずお声かけくださいね。

